

Magische 50 - Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens

Kursnummer 26N235151

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Eva-Maria Vogt

Kursentgelt 130,00 €

Dieser Yoga-Kurs ist für Frauen ab 50, die sich die Freude an ihrem Körper erhalten, sie neu- oder wieder-entdecken möchten. Mit einfachen Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) und jenseits von sportlichem Ehrgeiz wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert. Dadurch findet der Geist Ruhe und zu wohlthuender Heiterkeit.

Die präzise, achtsame Ausführung der Asanas im Einklang mit dem Atem prägt den Yogastil der Dozentin.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und gegebenenfalls warme Socken mit; es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) zu essen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

08.09.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

15.09.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

22.09.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

29.09.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

06.10.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

13.10.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

03.11.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

10.11.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

17.11.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

24.11.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

01.12.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

08.12.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

15.12.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)